

100% Liebe

3

Hallo, Du wundervolles Menschenkind,

ich freue mich, dass du das Seelenkonditorei-Magazin jetzt in den Händen hältst! Herzlich willkommen, in dieser anderen Welt, fernab von funktionieren müssen, Härte und Perfektion - das Magazin ist nämlich tatsächlich unperfekt.

**VORSICHT!
UNPERFEKT**

Warum unperfekt?

Ja, – du wirst tatsächlich Fehler finden, denn wir haben nicht peinlich genau Korrektur gelesen! ... und es wird gar nichts machen.

Wir haben auch nichts vorher geplant – dieses Magazin ist im FLOW entstanden.

Niemand stand dafür unter Druck, niemand von uns hatte für das Magazin irgendeine Frist einzuhalten.

... und wir sind völlig normale Menschen – ohne Erfahrung mit „sowas“.

Keiner von uns hat eine Ausbildung dafür – wir haben einfach angefangen und gesehen, dass es auch so geht ...

Inhaltsverzeichnis im herkömmlichen Sinne haben wir weggelassen – das ist in der Umsetzung sehr aufwendig – wir sind bereit Traditionelles einfach aufzugeben – in der Zeit machen wir was Schöneres!

Mit dem Magazin wollen wir ein Zeichen setzen: Soviel Perfektion, wie in unserer Gesellschaft gefordert wird, braucht kein Mensch!

Perfektion ist meistens völlig unnötig bis sogar schädlich – es geht tatsächlich auch anders – wie wir jetzt wissen!

♥ Dieses Magazin ist völlig frei, aus dem HERZEN heraus entstanden. ♥

Diese Erfahrung machen zu dürfen, dass große und großartige Dinge entstehen können, ohne sich darum bemühen zu müssen ist einfach unglaublich entspannend!!!

In Dankbarkeit – das Seelenkonditorei Team.

TRANSFORMATION

Baltimore

SABINE STEMP

Hallo,

ich bin Baltimore ein wunderschöner, fröhlicher Schmetterling, der meistens federleicht durch die Lüfte fliegt und seine Freiheit genießt. Meine Freunde nennen mich einfach nur "Balti", was ich irgendwie cool finde.

... aber wie du es schon ahnst, war ich nicht immer dieser Schmetterling, der ich heute bin ... lange Zeit war ich nämlich eine dicke grüne Raupe - was ja eigentlich ganz normal ist und gar nicht schlimm - aber damals ging es mir gar nicht gut!

Ich fühlte mich nämlich immer anders als die anderen und schämte mich sogar für mich selbst.

Ich tat das, was jeder so tut den ganzen Tag und es war langweilig und es stresste mich zugleich.

Es fühlte sich an, wie wenn ich ein Loch in mir hätte, in das immer alles Schöne gleich wieder hineinfel.

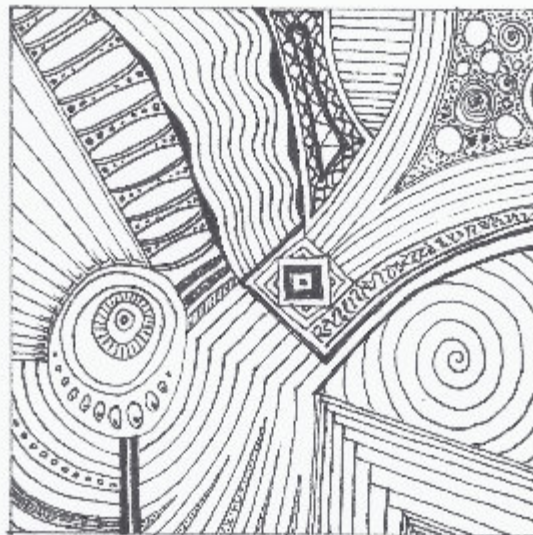
Ich fühlte eine kleine Sehnsucht - eine unbestimmte Sehnsucht - nach etwas anderem.

Sabine S.

HERZKRAFT

Geführte Meditation

CHRISTOPHER MARIO MEUSBURGER



Schön, dass du hier bist.

Ein wundervoller Tag ist erwacht, für manchen ein neues Leben,
für andere ein neues Abenteuer ... Egal wo du gerade in deinem Leben stehst;
es ist der Beginn von etwas vollkommen neuem.

Hat dir heute schon jemand gesagt wie schön du bist?

Als du deine Augen geöffnet hast, begannen die einzigartigen Farben in dein
Leben zu treten. Dieses erwachen der klaren Sicht, vollkommen neutral.

Wunder die in dir entstehen, werden dort, im außen für dich sichtbar.

Inmitten dieser Farbwelt bist du dieser eine Punkt,
der absolute Mittelpunkt in deinem eigenen Universum.

Du beginnst zu atmen. Der Sauerstoff, das Leben fließt tief durch dein ganzes
System. Dein Motor beginnt zu laufen. Die Vollkommenheit beginnt ganz
langsam wieder zu erwachen.

Wie fühlt sich dein Körper an? Kannst du die Kraft in deinen Händen spüren?

Fühlen, wie du jeden Finger bewegen kannst?

Du kannst in diesem Moment ganz bewusst hinein fühlen, wie deine Körperteile
für dich arbeiten für dein Leben, für die eigene Schöpferkraft.

Ich sehe dein Strahlen. Ich sehe dein Lieben. Ich sehe Dich. Leben. Ich fühle
deinen Ozean an riesigen Wellen, die dich zu fesseln versuchen...

Und ich sehe deine unfassbare Kraft, diesen kleinen Funken Mut für neues.

Für dich.

In deiner Mitte formen sich unterschiedliche Welten. Es formen sich Gedanken,
die du jetzt in diesem Moment einfach abstreifen darfst.

Genau Jetzt wie du hier vollkommen bist.

Alles was bleiben darf ist dein Gefühl. Dein Gefühl, welches bei dir bleibt um dich
anzutreiben, zu formen was dort vielleicht noch versteckt liegt.

Es darf in diesem Moment alles da sein. Wenn dieses Gefühl jetzt nicht deiner
Realität entspricht, hast du in jedem Augenblick die Kraft und die Chance es
loszulassen.

Fang ein was ist, was dich jetzt vollkommen macht. Dich einzigartig macht.



Der Liebesbrief

DU BIST MEINE WELT

Andrea Holthaus

"Persönlichkeiten dürfen sein wie Diamanten: einzigartig, strahlend, wertvoll!"

DOCH MANCHMAL SIND SIE TIEF VERBORGEN UND NUR IM DUNKELN ZU FINDEN

Tom und Gina sind sich vor zwei Jahren im Internet begegnet. Sie sind beide gebrannte Kinder und haben Narben aus vorherigen Beziehungen davon getragen. Deshalb wollten sie es langsam angehen und sich Zeit lassen. Sich ihrer Gefühle sicher sein und sich vor allen Dingen nicht verletzen.

Am Anfang klappte es auch sehr gut und sie gingen achtsam miteinander um. Ließen sich Freiraum und erwarteten nicht viel voneinander. Sie entdeckten viele Gemeinsamkeiten und konnten über die gleichen Dinge lachen. Es machte ihnen Spaß miteinander Zeit zu verbringen.

Doch nach und nach schlich sich ein Gefühl der Unzufriedenheit ein. Irgendwas fehlte. Sie suchten die Fehler beim anderen und bei sich selbst ... Aber sie kamen zu

keinem wirklichen Ergebnis. Denn eigentlich passten sie doch super zueinander. Warum waren sie dann nicht glücklich?

Ich lernte die beiden auf einem Seminar von mir kennen und hatte nach kurzer Zeit so eine Ahnung. Daher lud ich sie nach einem Tag ein, sich doch gegenseitig mal einen Liebesbrief zu schreiben.

Ihre Augen wurden groß und ich konnte ihren Widerstand fast körperlich spüren.

"Wie jetzt einen Liebesbrief und dann auch noch mit der Hand? Wir schreiben uns doch SMS und sagen es doch auch, was sollen wir denn da jetzt aufschreiben?"

Doch ich konnte sie überreden sich mit Zettel und Stift auszustatten und sich gegenüber an einen Tisch zu setzen.

Es gab leise Musik zur Untermalung und nette Beleuchtung.

Ich beobachtete sie aus den Augenwinkeln und war gespannt, was wohl passieren würde.

Sie starrten beide eine Weile auf das leere Blatt. Die Hände vor der Brust verschränkt. Der Atem ging schwer.

Und dann passierte etwas Unglaubliches. Es lag plötzlich ein Zauber in der Luft, der glänzte und beide in ganz weiches Licht eintauchte. Sie schimmerten und glänzten um die Wette für mich und konnten es vielleicht auch etwas spüren.

Endlich nahm Tom den Stift in die Hand und begann zu schreiben. Es dauerte nicht lange und Gina tat es ihm gleich.

**IM ZEICHEN DES GUTEN
&
IM AUFTRAG DER LIEBE.**



Wie Du wieder zur Ruhe kommen kannst und was dich bisher davon abgehalten hat.

Von Tanja Kohl

58

Wenn Du zur Ruhe kommst, das heißt, wenn du alle äußeren Reize abschaltest und in die Stille gehst, dann meldet sich deine innere Stimme. Dann kann es natürlich sein, dass deine innere Stimme dir Dinge mitteilt, die du zunächst einmal nicht hören möchtest. So war es zumindest früher bei mir und deshalb habe ich es sehr lange vermieden, in die Stille zu gehen. Ich habe mich immer abgelenkt, damit meine innere Stimme



übertönt wurde, weil ich das Gefühl hatte, dass sie mir etwas sagen wollte, was mir nicht schmeckte, z.B. das ich schon lange den falschen Beruf habe.

Einen Beruf, der mich nicht erfüllt und der mir keinen Spaß macht. Das ich in einer Beziehung lebe, die mir nicht gut tut und das ich viel zu wenig Spaß in meinem Leben habe und das Leben viel zu ernst nehme. All diese Dinge wollte ich damals nicht hören. Erst als eine Krankheit in mein Leben kam und mich für einige Wochen dazu zwang, ruhig zu liegen, nutzte meine innere Stimme diese Chance und teilte mir alles mit, was für meinen eigenen Weg wichtig ist und was ich schon lange unterbewusst gefühlt hatte, aber nicht

wahrhaben wollte. Mit der Krankheit, einem zweifachen Bandscheibenvorfall im Halsbereich und den Informationen meiner inneren Stimme wurde mir „schlagartig“ klar, dass ich mein Leben ändern musste. Zu lange funktionierte ich nur noch und rannte in meinem Hamsterrad von früh bis spät. Gefühle betäubte ich damals mit dem Fernseher oder mit einem Bier am Abend.

Jetzt in diesem Moment der Stille, kam alles nach oben. Alle Gefühle, die ich lange nicht gefühlt hatte, bahnten sich jetzt den Weg in mein Bewusstsein und machten mir unmissverständlich klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich traf nach diesen zwei Wochen eine Entscheidung: Ich werde





UNCONTROLLED

AREA

